உபவாஸ தத்வம்.

கி. லக்ஷ்மண சர்மா பி. ஏ, பி. எல்.

[இரண்டாம் பதிப்பு.]

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை.

1930

அணா 4.]

இந்நூலாசிரியரின் இதர நூல்கள்.

ரூ. அ.

1. மருந்தில்லா வைத்தியம் 1—12

3. பூர்ண சக்தி (சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியாரின் முன்னுரையுடன்) அணா 4.

இயற்கை வைத்தியத்திற்குச் சாதகமான கருவிகள்.

---

1. வஸ்தி (எனிமா) ரூ 2—8.

2. தொட்டி: ஜலவைத்தியத்திற்கு உதவியானது ரூ 9—0

3. வேது பிடிக்கும் பாத்திரம் (பித்தளை) ரூ 8—0

குறிப்பு:—மேற்கண்ட கருவிகள் வேண்டுவோர் முழு விலையையும் முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் தபால் அல்லது ரயில் சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

இயற்கை இல்லம்,
புதுக்கோட்டை.

உபவாஸ தத்வம்.

முதல் அத்தியாயம்.

நோயின் தத்துவம்.

இதற்கு முன் நூலான "பூர்ண சக்தி" யில் நோயற்ற இன்ப வாழ்வின் முக்கிய சாதனங்களை வர்ணித்தோம். அவற்றில் "மருந்தின்மை" என்ற ஒரு சாதனமும் சொல்லப்பட்டது. நோய் வந்தால் அதற்குச் செயற்கை முறைகளால் பரிகாரம் செய்துகொள்வது மிகத்தவறு, இயற்கை முறைகளால்தான் நோயைப் பரிகரித்துக்கொள்ளவேண்டும், என்று சொன்னோம். இயற்கை முறைகளில் முதன்மைபெற்று விளங்குகிற உபவாஸ முறையை இங்கு வர்ணிக்கிறோம்.

இதன் குணத்தை நாம் உள்ளபடி அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, முதலில் நோயின் உண்மையை அறிந்து கொள்ளுவது அவசியம். அவ்வுண்மையை இப்போது விசாரிப்போம்.

பஞ்சபூத உறவில் முதன்மையான ஆகாய உறவை நாம் இழப்பதால்—பசிகொல்லாமை நோன்பைப் பரிபாலிக்காததால்—நாம் பெரிய குற்றவாளிகள் ஆகிறோம். அக் குற்றத்தின் பயனே நோய், என்பது நோய்த் தத்துவச் சுருக்கம். இதன் விவரம் பின்வருமாறு.

பசி கொல்லுவதால், உடலின் சுத்திவேலையானது பாக்கிப்பட்டுக் கொண்டே வருமென்றும், அதனால் உடலானது கசடுகளால் நிரையப்பெறுமென்றும், முன்நூலில் விவரித்தோம்.

உடலானது சுத்தமாயிருக்கும் வரையில், உயிரென்னும் சக்தி அதில் எங்கும் பாய்ந்து, அதில் கூடியிருக்கும் ஒவ்வொரு கருவியையும் ஆட்டி வைக்கின்றது—அவ்வக் கருவியினாலும் ஆகவேண்டிய தொழிற்களை உயிரானது குறைவின்றி செய்கிறது.

கசடுகள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சேருகின்றனவோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு உயிர் கருவிகளிற்

குப் பாய்வதும் குறைகிறது, கருவிகளின் தன்மையும் கெடுகிறது. இதனால் உயிரின் எல்லாத் தொழிற்களுக்கும் குறை உண்டாகிறது. கசடுகள் வளர வளர, இக்குறைகளும் அதிகமாகின்றன.

ஆனால் என்ன? மெள்ள மெள்ள உயிரானது மெலிந்து, கடைசியில்—சாவி கொடுக்க மறந்துவிட்ட கெடியாரம்போல்—உடலென்னும் கருவி நின்றுபோகட்டுமே, அதனிடையே கூடுமான அளவுக்கு இன்பமாக வாழ்ந்துவருவோமே, என்று கேட்கலாம்.

அது நம்முடைய பிரியத்தைப் பொறுத்ததாக இல்லை, என்பதுதான் சங்கடம். உடலாவது, உயிராவது நம்முடையன அல்ல, இரண்டும் ஈசனுடையனவே, என்று முன்நூலில் குறித்தோம். ஈசன் ஏற்படுத்திய கட்டளை வேறாயிருக்கிறது.

உயிரினால வரும் இன்ப துன்பங்கள் மட்டும் நமக்குச் சொந்தம். உயிரானது நமக்குச் சொந்தமல்ல.

ஈசனுடைய கட்டளையால் உயிரானது, எப்போதும், உடலின் கசடுகளைப் போக்கி, உடற் சுத்தியைத் திரும்பவும் ஏற்படுத்த வேண்டுமென்ற நோக்குடனேயே காத்திருக்கிறது. அதற்குத் தக்க ஸமயமும் நேருகிறது.

நோய் என்பது தான் அந்தச் சமயம். அதாவது, எந்தச் சமயம் உயிரானது வெகுநாள் குவிந்த கசடுகளைக் களைய முயற்சிக்கின்றதோ, அதுவே நோயின் காலம். கசடுகளைப் பெரும்பாலும் அப்புறப்படுத்தி, தினஸரி நல்ல பசியும், தூக்கமும், நிர்மல மனதும், திரும்பவும் ஏற்படுத்துவதே, நோயின் நோக்கம். ஆகையால், நம் அற்ப அறிவுக்குத் தீதுபோல் காணப்படும் நோயானது நமக்கு ஈசன் அருளுகின்ற மிக்க உபகாரம். இவ்விதம் அறிவோமாகில், நோயினிடம்

நாம் கொண்டிருக்கும் அச்சம் தெளிந்து, அவ்வச்சத்தால் இப்போது நாம் செய்யும் அநீதங்களைச் செய்யாமல், இயற்கைக்குத் திரும்புவோம்.

இதற்கு அளவிறந்த அத்தாக்ஷிகள் உண்டு. நோய் வந்து, அதனில் செயற்கை முறையாக யாதும் செய்யாது, அந்நோய் இயற்கையாக முடிவு பெறுமாகில், உடல் நலம் மனத்தெளிவு, இரண்டும் திரும்புவது ஸத்தியம். சிறிதும் ஐயமில்லை.

ஒருவர் வெகுகாலமாய் குஷ்டத்தால் பழுதுற்றிருந்தார். அவருக்கு ஒருக்கால் அம்மைத் தாய் அருள் புரிந்தாள். குஷ்டம் மறைந்தது. இந்த வரலாறு இப்போது சென்னை நீதிமன்றத்தில் நீதிவாதியாயிருக்கும் ஒரு கனவான் சொல்லத் தெரியவந்தது. இம் மாதிரி, அற்புதமான ஸம்பவங்கள் செயற்கை வைத்திய நம்பிக்கையுள்ளோரில் அரிதிலும் அரிதே. ஆனால் இயற்கைத்

தாயைச் சரணமென்றிருப்போரில் இது போன்ற நடப்புகள் அடிக்கடி நேரும்.

நோய் என்பது நாம் செய்த குற்றத்திற்கான தண்டனை யென நாம் விவரிக்கலாம். என்றாலும் அத் தண்டனையே நமக்கு உபகாரமாகவும் அமைந்திருக்கின்றது. ஈசன்—தனது சக்தியாகிய இயற்கையெனும் நமது அன்னையின் மூலமாக—நமக்குச் செய்யும் தண்டனையானது பகைவனது செயலல்லவே; மிகவும் அன்புடன் செய்யும் உபகாரமே. அத் தண்டனையால் நமது தீவினையும், அதனால் வந்த கசட்டுச் சுமையும், அடியோடு மடிவதால், நாம் குற்றம் நீங்கப்பெற்று நிமலராகிறோம்; உடல் மனங்களின் குறைகள் நீங்கப் பெறுகிறோம். 'கடவுள் இல்லை' என்போரும் கூட, இவ்வித நடப்புகளை உற்றுநோக்குவாராகில், அவன் உள்ளான், நான்மறைகளின் முடிவாகிய உபநிடதங்களும் மகான்களும் சொல்லுவது உண்மை, என்று ஒப்புவார்.

ஆனால் நோய்க்காலத்தில் கசடுகளைக் களைவதில் உயிரானது அதிக வேலை செய்யவேண்டியதாயிருக்கிறது. பலநாளாகக் குவிக்கப்பட்ட கசட்டுச் சுமையை சில நாளில் கழிப்பது எளிதல்லவே. ஆகையால் உயிரின் சக்தி முழுவதுமே அத்தொழிலில் இணைக்கப்படவேண்டும். இல்லாவிடில் நோயின் நற்பயன் சித்திக்காது, நம் உடல் மனங்கள் கெடும். உயிரும் ஒருக்கால் உடலைவிட்டுப் பிரிய நேரும்.

ஏற்கனவே, முன்நூலில், ஒன்று சொன்னேம். அதாவது உயிரின் தொழிற்களில் மிகவும் கடுமையானது—அதிகப் பிரயாசை கொண்டது—உணவைப்பற்றியதே, என்பது. உணவைத் தன்மயமாக்குவதென்னும் தொழில் நிறுத்தப்படாமல் நடைபெறும் வரை, உயிரின் திறன் அனைத்தும் தினசரி வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கவேண்டியது தான். நோயெனும் உடற்சுத்தி வேலையில் உயிரானது புகுவதும் கடினம்; புகுந்தால், அதை நன்கு நடத்தி, நற்பயன் பெறுவதும் கடினமே.

இதனால் யாது அறியக்கிடக்கின்றது? உண்ணும் பழக்கத்தை நிறுத்தி வைத்தாலல்லாமல் நன்மை யில்லை. ஆகையால் ஈசன் ஏற்படுத்தியிருக்கும் கட்டளையாவது, நோய் வரும்போது பசி முற்றிலும் மந்தித்துப் போய்த்தான் நோய் வரவேண்டும், என்பதே. காய்ச்சல் முதலிய நோய்களில் இது தெளிவு. உணவைத்தாங்கி, அதைத் தன்மயமாக்குவதற்காகத் தொழிற்படும் கருவிகள், —வாய்முதல் ஆசனவாய் மட்டும்—எல்லாம் அதிகச் சூட்டினால் புண்பட்டு, கசடுகள் படியப்பெற்று, தொழிலுக்குச் சிறிதும் தகுதியற்றனவாய்ப் போகின்றன. இது தெரிந்த வைத்தியன் நோயாளியின் நாக்கை முதலில் பார்க்கின்றான். நாவு கசடுகளால் மூடப்பட்டு, வெண்மையும் நாற்றமும் கொள்ளுகிறது.

விலங்குகள் நோயில், இயற்கையின் தெளிவான கட்டளைக்குப் பணிந்து, பட்டினி கிடக்கின்றன. மனிதன் மட்டும் இதற்குச் சம்மதிக்கிறான் அல்லன். ஆகையால் மனிதன் வில

ங்குகளிலும் தாழ்ந்தவன். செயற்கை நாகரிகத்தி லும் மருந்துகளாலாகும் வைத்தியத்திலும் ஈடு பட்ட மனிதன் அவ்வாறே. அவனை மனிதன் என்று நாம் ஒருக்காலும் ஒப்பமாட்டோம். ஈச னின் இடைப்பாகமாகிய இயற்கையன்னையின் கட் டளைக்கு மனமுவந்து பணிகின்றவனே மனிதன். விலங்குகள் அறிவின்றி செய்வதை, மனிதன் அறி வுடன்—அன்னையிடம் விசுவாசத்துடன்—செய்ய வேண்டும். இதுதான் மனிதனுக்கும் விலங்குக் கும் வேற்றுமை. நோயும், அதன் பரிகாரமுறை யும், விலங்குகளுக்கு எப்படியோ, அப்படியே தான் மனிதருக்கும்; இதில் வேற்றுமை சிறிதும் இல்லை. உடலைப்பற்றிய மட்டில் நாமும் விலங் குகளே; நமக்கொரு சட்டமும், விலங்குகளுக்கு வேறு சட்டமுமாக, ஈசன் படைக்கவில்லை.

இதில் அளவிறந்த தர்க்கங்கள் ஏற்படலாம். அவற்றிற்கெல்லாம் இச்சிறுநூலில் சமாதானம் கூறுவது அசாத்தியமாகையால், அத் தர்க்கங்க ளைக் குறிப்பிடாமலே புறக்கணிப்போம்.

ஆனால் ஒன்றுமட்டும் கூறுவோம். இயற்கை வைத்தியத்தை மனிதர் ஆதியில் பின்பற்றி வந்து, பின்பு அதனைக் கைவிட்டு, செயற்கையாக பொய் வைத்தியங்களில்,—சித்த வைத்தியம், ஆயுர்வேதம், மேல்நாட்டுவகைகளில்—ஈடுபட்டுப் போனாலும், இயற்கையும் ஆங்காங்கு பிழைத்து வந்து, இப்பால் இரண்டு நூற்றாண்டுகளாய்த் திரும்பவும் கிளம்பி, செயற்கை முறைகளைக் கண்டித்து, வெற்றியுடன் விளங்குகிறது. இப்படிப் புத்துயிர் பெற்று வந்திருக்கும் இயற்கை வைத்தியமானது எண்ணிறந்த நோயாளிகளை இயமராஜனுடைய மூத்தவனாகிய மருந்து வைத்தியனின்றும், தப்புவித்துக் காத்ததும் தவிர, தன்னை அண்டினவர் ஒருவராவது காய்ச்சல் முதலான நோய்களால் சாகாதபடியும் அருளி வந்திருக்கிறது. செயற்கை வைத்தியத்திலோ வென்றால், காய்ச்சலில் தான் அளவிறந்த பேர் சாகின்றார்கள். அப்படிச் செத்தவர் நோயினால் மாண்டனரா, மருந்தினால் மாண்டனரா, என்று விசாரித்தால்

மருந்தினால் என்றே சொல்லுவோம். இயற்கை வைத்தியத்தில், இவ்வகை அநீதச் சாவுகள் சிறிதேனும் நேர்ந்திருக்குமானால், அவ்வைத்தியத்தைத் தலையெடுக்க வொட்டாமல் உடனே கொன்றுவிட விழிப்புடன் காத்திருக்கும் செயற்கை வைத்தியத்தார் முதன் முதலிலேயே அவ்வாறு செய்திருப்பார்கள். அது இன்றுவரை பலிக்காமற்போன பகற்கனவாய்விட்டது. அது மட்டுமல்ல, செயற்கை வைத்தியத்தார் பெரும்பான்மையோரும் இயற்கை வைத்தியத்தை இப்போது புகழவும் நேர்ந்துவிட்டது.

ஆகையால் இயற்கை வைத்தியமே ஈசனுடைய திருவுள்ளத்துக்குச் சம்மதமானது, செயற்கை அதற்கு மாறானது, என்று கிடைக்கின்றது.

இயற்கை வைத்தியத்தின் கருத்தாவது:— நோயைக் கிளப்புவதும், அதை முடித்து நற்பயன் விளைப்பதும், இயற்கையன்னையே; ஆகையால் அவளது அருட் செயலுக்கு வசப்பட்டுக் கிடப்பதே நோயாளியின் அறம், என்பதே.

நோயின் குணங்களென்னென்ன, அதற்கு என்ன பெயர், முதலான வினக்கள் இயற்கை நாடினேருக்கு வீண். செயற்கையை நாடினேருக்கே அவ்வினக்கள் தேவை. அவர்கள் அவற்ருல் மயங்கி, பொய்யும் அளவிறந்த விரிவும் கொண்ட நூல்களை வளர்த்துக்கொண்டு மாளுகிருர்கள். இயற்கையில் நோய் என்பது ஒன்றே. உயிரின் கசடுகளைப் போக்கும் உயிர்த் தொழில்—ஈசனது அருள்—என்பதே அது. அதில் வேற்றுமைகள் இல. உண்மையில் அது ஒன்றே. தோற்றத்தில்—மாயையில்—வெவ்வேறு நாமரூபங்களுடன் விளங்கி, இயற்கையை நம்பாதாரை மயக்கிக் கெடுக்கின்றது; நம்பினவரை மயக்காது காப்பாற்றுகின்றது.

ஆகையால் வந்திருக்கும் நோய் இன்னது, இன்ன பெயருடையது, என்று மதிக்காமல், எந்நோயாளுலும், நோயின் நாமரூபங்களைத் தள்ளி, உடலின் நலத்துக்கானபடி செய்யும் சிகிச்சையே இயற்கைச் சிகிச்சை. இச்சிகிச்சை, முன்

நூலில் கூறப்பட்டபடி ஐவகையாகும்:—ஓய்வு, நற்காற்று, கதிரவன் ஒளி, தண்ணீர், பத்திய உணவு, என்றபடி. நோய்க்கு வைத்தியம் செய்வது செயற்கை, உடலுக்கு வைத்தியம் செய்வது இயற்கை. ஓய்வில் உபவாஸமே பெரிது. அதனால் உயிருக்குப் பூரண ஓய்வு. இவ்வைந்தும் உடல் மனங்களின் இயற்கையாகையால்—அதாவது இவ்வைந்தினாலேயே உடல் மனங்கள் உண்டாகி வாழ்வதால்—இவற்றை இயற்கைப்படி உடலுக்குச் சமர்ப்பிப்பது, அதாவது இவ்வைந்தும் உயிருக்கு உதவும்படி விடுவது, தடைசெய்யாதிருப்பது, நம் கடமை. இதனால் நாம் செய்வதெல்லாம் தடைசெய்யாமையே, குறுக்கிடாமலிருப்பதே. நோயைத் தீர்ப்பது நாமல்ல, ஈசனது இடப்பாகத்தவளாகிய நமது அன்னையே. அறிவோடிருத்தலே நமது பொறுப்பு.

இவ்வறிவானது——ஈசனே நமக்கு உற்ற துணை; அவனே நமது நலங்களைக் காப்பவன் என்பது—மக்கள் யாவருக்கும் பொதுவாயிற்

றே! இவ்வறிவு பிறவிச் சண்டாளருக்கும் எளி தாயிற்றே! ஆகையால் இவ்வறிவு ஒன்றினாலே யே, மனிதன் மனித வைத்தியனை வேண்டாமல், வைத்தியச் சுயராஜ்யம் கொண்டு, சுகமாய் நீடூழி வாழக் கூடும். இதனால் அவனவன் தனக்குத் தானே வைத்தியன், பிற வைத்தியன் வேண்டவே வேண்டாம், என்பது இயற்கை வைத்தியத்தா ரின் கொள்கை. ஈசனுக்கும் மனிதனுக்கும் குறுக் கே நடுவன் வேண்டுவதில்லை. நேருக்கு நேராய் உறவு கொள்ளலாம்.

ஆனால் இயற்கையின் தத்துவங்களை அறிந்த ஒருவன் மேற்கண்ட உண்மைகளை மக்களுக்குப் போதித்து, அப்பால் அவர்கள் தமக்குத் தாமே வைத்தியராகும்படி உபகரிக்கலாம். அப்படி உபகரிக்கும் குருவானவன், அறிவை எழுப்பி, தான் விலகிவிடுகிறான். வைத்தியனைப் போல் இடைவிடாது குறுக்கிடுபவன் அல்லன்.

இனி உபவாஸ மகிமையை விசாரிப்போம்.

இரண்டாவது அத்தியாயம்.

உபவாஸமும் இயற்கையும்.

உபவாஸமானது ஈசன் ஏற்படுத்திய இயற்கை முறைகளில் ஒன்று, என்பதை முதலில் நாம் தெளிவாய் அறியவேண்டியது. அதன் பேரில் தான் உபவாஸத்தில் கொண்டிருக்கும் அச்சம் நீங்கும்.

மனிதர் உபவாஸத்துக்கு மிகவும் அஞ்சுகிறார்கள். அதனால் உடல் மெலிந்துபோம், வலுக் குன்றிப்போம், நோயானது மிஞ்சிப்போம், என்றெல்லாம் ஆக்ஷேபிக்கிறார்கள். உணவை அடிக்கடி உட்கொண்டு, அதனால் உடல் வலுவைக் குன்றாது வைத்துக்கொள்ளலாம், என்று அவர்களது எண்ணம். இம்மூட எண்ணம் நீங்கினால் உபவாஸத்தின் பயன்களைப் பெறலாம்.

இதற்கு ஒரு தெளிவான அத்தாக்ஷிக் கதை உண்டு. இது உண்மையான நடப்பாகையால் இதை அறிந்து, மடமையை விலக்கிக்கொள்ள

லாம். இது, துங்கபத்திரையாற்றின் உற்பத்திக்கு அருகிலுள்ள ஒரு சிற்றூரில் நடந்தது. அவ்வூரானது மைசூர் நாட்டின் வடமேற்கில், **தவணகேரே** என்று பெயருள்ளது. 'ஸிரூர்' என்ற வம்சப் பெயருடன் கூடிய ஒரு தனிக பிராமணர் வீட்டில் நடந்தது.

இப்பிராமணரது மனைவியார் மிக வயது சென்றவர். வெகு காலமாக சூல வாயுவினால் வருந்திக் கிடந்தார். எவ்வகையிலும் நோய் தணியாமல் போயிற்று. அவ்வம்மாளது குமாரரில் ஒருவர் இயற்கை வைத்தியப் பற்றுள்ளவராயிருந்ததால் இயற்கை வைத்தியம் செய்து பார்க்கலாமென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. அப்போது இந்நூலெழுதுவோரை அங்கு அழைத்தார்கள். உபவாஸம், வெயிற் காய்தல், குளித்தல் முறைகள், பத்தியம், இவற்றால் வைத்தியம் அமைக்கப்பட்டது. அதன் பேரில் வைத்தியர் பம்பாய் போக நேரிட்டது. திரும்புகையில் தவணகேரேயில் தங்கிச் செல்லும்படி வேண்டப்பட்டார்.

அப்படித் திரும்பி வந்ததும் அடியில் வர்ணிக்கப் படும் வரலாற்றைக் கேட்டார்.

அதாவது, அவ்வீட்டில் ஓர் எருமைக் கன்று மிகவும் நோய்ப்பட்டு, மருந்துகளால் குணம் பெறுமல், சாகும் நிலைமைக்கு வந்ததாகக் காணப் பட்டது. இயற்கை நம்பிக்கையுள்ளவரென்று முன் குறிக்கப்பட்டவர் இது கண்டு, கன்றை மற்றவை போல கட்டிவைப்பது தேவையில்லை, வீண் கொடுமை, அதை சுயேச்சையாக கட்டவிழ்த்துவிடுவது நலம், என்று நினைத்தார். அவ்வாறே செய்யும்படி வேலையாளை ஏவினர். அவன் கன்றைக் கட்டவிழ்த்து விட்டான். கன்று உடனே தானிருந்த நிழலான இடத்தைவிட்டு வெளியிலுள்ள வெட்டவெளியை நோக்கிச் செல்ல முயன்றது. இதைக்கண்ட ஆள் கன்றை மறுபடி கட்டி விடவேண்டுமென்று கருதினன். கனவானே அக்கன்றின் இயற்கை யறிவு அப்படி வெயிலிற்குப் போகும்படி அதைத் தூண்டுகின்றது, என்று நினைத்து, ஆளைத் தடுத்தார். கன்று வெயிலில்

போயிருந்து, கதிரவன் ஒளியில் திருப்தியாகக் குளித்தது. பின் நிழலுக்கு வந்து, குளிர்ந்த தண்ணீர் குடித்தது. உணவை மறுத்தது. இயற்கை வைத்தியத்தில் இவை தான் மருந்துகள், என்று முன்னேயே தெரிந்துகொண்ட அவ் வீட்டார் யாவரும், "சர்மா" வைத்தியமானது இக் கன்றுக்கு எப்படித் தெரிந்தது, என்று வியந்தார்கள். இவ்வாறே மூன்று நாள் உபவாஸம் முதலான மருந்துகளால் எருமைக் கன்று நோய் நீங்கி நின்றதைக் கண்டு, இன்னும் வியப்படைந்தனர். நூலெழுதுவோரிடம் இக் கதையை அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சிரித்துச் சிரித்துச் சொன்னார்கள்.

செயற்கை வைத்தியத்தில் மயங்கி, அறிவிழந்து கிடக்கும் மானிடருக்கு இவ்வெருமைக் கன்றுதான் உத்தம குருவாகும்.

யுக்தி யுக்தம் வசோ க்கிராஹ்யம்
பாலாதபி சுகாதபி,
அந்யத் த்ருணமிவ த்யாஜ்யம்
அப்யுக்தம் பத்மஜந்மநா.

—யோகவாசிட்டம்.

"நியாயம் பொருந்திய வசனமானது, குழவி சொன்னாலும், கிளி சொன்னாலும், மதிக்கத்தகும்; மற்றது, பிரமனே சொன்னாலும், துரும்பாக மதித்துத் தள்ளத்தகும்," என்று இதன் பொருள். எருமைக் கன்றானாலும், காட்டியவழி நல்வழியென்று கண்டு அதை நாகரிக மனிதர் பின்பற்றத் தகும்.

இவ்வெருமைக்கன்று காட்டிய வழி இயற்கை வழியே. விலங்குகள் தம் இயற்கைக்கு வசப்படச் சிறிதேனும் அஞ்சுகிறதில்லை. மனிதன், அச்சம், பொய்யறிவு, இவற்றால் இயற்கையைப் பகையாக நினைக்கிறான். பொய்யறிவைப் போக்கக்கூடியதாகிய வேதாந்த நூல்களில் கூறியிருக்கும் சிலவற்றையும் எடுத்துக் கூறி, வாசகர் அறிவின்மையை நீக்க முயல்வோம்.

முதலாவது, உணவானது நமக்கு எப்போதும், எவ்வளவிலும், நன்மை, சக்தி, தருவது என்ற மூட எண்ணமானது தைத்திரீய உபநிடதத்தில் கண்டிக்கப்படுகிறது. "உண்ணப்படுகிறதால்

மாத்திரமல்ல, பிற்காலம் உள்ளேயிருந்து, நோயின் உருவாகி, உண்டவனை உண்ணுவதாலும், உணவானது உணவெனப்படும்," என்று கூறுகிறது. இதன் உட்கருத்தை விளக்கும் பொருட்டு, "நோயின் உருவாகி," என்பதைச் சேர்த்தோம்.

இரண்டாவது, சாந்தோக்கிய உபநிடதத்தில், உணவானது மனதின் தொழிலுக்கு மட்டில் ஆதரவு; உயிருக்கு ஆதரவாயுள்ளது நீர்—ஜலம், அப்பு,—என்றும், சொல்லியிருக்கிறது. இது நான்மறைகளில் அரிதான கொள்கையுமல்ல. எத்தனையோ வசனங்கள், "உயிரே தண்ணீர்" என்று போதிக்கின்றது. ஓரிடத்தில், "விண்ணுலக வாசிகளான அமரர் உண்ணும் அமிர்தம் கூட நீர் தான்," என்று கூறியிருக்கிறது. இவையெல்லாம் நீரின் உண்மையை விளக்குகின்றன. நீரையே உணவாகக் கொண்டு, நோய்க்காலத்தைக் கழிக்கலாம், என்பது பொருள்.

விண்ணுலகத்தோருடைய உணவான அமிர்தமானது நீரே தவிர வேறல்ல, என்றும், நீரா

னது உயிருக்கு ஆதரவு, என்றும், எப்படிச் சொல்லுவது, இது மிகவும் புதுமையாயிருக்கிறதே, என்று வாசகர் சங்கிக்கலாம்.

ஆனால் இந்த சங்கைக்குச் சாந்தோக்கியமே உத்தரம் அளித்திருக்கின்றது.

"குடிக்கப்பட்ட நீர் மூன்று கூறாகப் பிரிக்கப்படுகிறது; அதின் மிகப்பருமனான சத்து மூத்திரமாய் வெளிப்படுகிறது; நடுவான சத்து இரத்தத்தில் சேருகிறது; நுட்பமான சத்து உயிராகிறது," என்பது உபநிடத உபதேசம். உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருளும் இம் மூன்றுவித சத்துக்களால் அமைந்தது. இதனால் தான் இறந்தவருக்காகச் செய்வதெல்லாம் பயன்படுகின்றன. இறந்தவரைக் குறித்துக் கொடுக்கப்படும் பொருளின் நுட்பமான சத்து பிரிக்கப்பட்டு, தேவர்களால் அவர்களுக்குச் சேர்க்கப்படுகிறது, என்று பெரியோர் போதிக்கிறார்கள். தேவர்கள் உண்ணும் அமிர்தமும், நம் உலகத்து நீரின் நுட்ப

பமான சத்தாயிருக்கலாம். இதனால் வேதம் சொல்லியது உண்மையெனக் கொள்ளலாம்.

இதே மாதிரிதான் உணவின் நுட்பமான சத்துக்கள்—நம் ஊனக்கண்ணுக்கு இலக்காகாத சத்துக்கள்—மனதில் சேருகிறதென நம்பத்தகும்.

நீர் என்று குறித்தது, நீர் முதலான, மேம் பட்ட நான்கு பூதங்களையும் குறித்ததாகக் கொள் ளவேண்டும். நீர், வெயில், வாயு, ஆகாயம், என நான்கும் உயிருக்கு ஆகாரவு, என்பதுதான் இய ற்கை வைத்தியத்தின் முடிவு.

இப்படி போதித்த உபநிடதமானது, இதை மெய்ப்பிக்கும் பொருட்டு நீடித்த உபவாஸத்தை வர்ணிக்கின்றது. குருசீட ஸம்வாதமாக அமை ந்த இந்நூலில், குரு சீடனுக்கு ஆன்ம உண் மையை போதிக்கவந்த வழியில், இவ்வுண்மைகள் சொல்லப்பட்டன. இவை உண்மையெனச் சீடன் மனமார ஒப்பும்படிக்கு, குருவானவர் சீடனைப் பதினைந்து நாள் பட்டினி விரதம் செய்யச் சொன்

றூர். சீடன் தன் உயிருக்கு அபாயம் வருமோ வெனச் சங்கிக்காதபடி, "நீரைப் பிரியம்போல் அருந்து; உயிரானது நீரின் தன்மையதாகையால், நீரைக் குடித்துக்கொண்டிருக்கும் உன்னை விட்டகலாது," என்று முன்னதாகவே சமாதானம் சொன்னார்.

அதன்படி உபவாஸம் செய்து, பதினைந்து நாள் சென்று, சீடன் குருவை அணுகினதும், அவர் "முன் நீ கற்ற வேதங்களை இப்போது சொல்" என்று உத்தரவிட்டார். சீடனே, "அவை யொன்றும் எனக்கு மனதில் புலப்படவில்லை," என்றான். எல்லாம் மறந்துபோயின. அதன் பின், குரு, "இனி நீ மறுபடி உண்ணத்துவங்கு; ஆனால், உன் பசித்தீயானது இப்போது மிகவும் சிறிதாயிருக்கிறது. ஒரு பெரும் காட்டுத்தீயானது, எல்லாத்தையும் எரித்து, அடங்கி, சாம்பலில் அங்கு மிங்கும் மிஞ்சியிருக்கும் சிறு மிகச் சிறிய நெருப்புப் பொரிகளாகக் குன்றியிருக்கும் போது, அதன்மேல் பெரிய விரகுகளைப் போட்டால், எப்

படி அவற்றை எரிக்காமல் அணைந்து விடுமோ, அதுபோல் உன் பசித்தீயும் இப்போது பெரிய உணவை ஏற்காது. எப்படி அந்தச் சிறு பொரிகளை உலர்ந்த மெல்லிய துரும்புகளால் வளர்த்துப் பெரிய நெருப்பாகச் செய்தால், அப்பால் பெரிய மரங்களையும் எரிக்குமோ, அதுபோலவே முதன் முதலில் மிக மிக இலேசான உணவை மிகவும் குறைவான அளவில் உண்டு மெள்ள மெள்ள உணவை கனப்படுத்தி வந்தால், உன் தீயானது முன்போல் உணவுச்சுமைகளை ஏற்கும், மனமும் முன்போல் விரிந்துவிடும்," என்று விவரமாய்ச் சொன்னார் குரு.

அதன்பின் அவ்வாறு மனவிரிவு திரும்பப் பெற்ற சீடன் தான் மறந்துபோன கல்வியைத் திரும்பவும் பெற்றான் என்றும், அதனால், உயிரானது **நீரினால் பிழைக்கின்றது, மனமானது உணவினால் பிழைக்கின்றது,** என்பன உண்மைதான், என்றும், உபநிடதத்தின் இப் பகுதி முடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

நீடித்த காலம் உபவாஸம் இருக்கலாம், என்பதும், உபவாஸத்தின் பின் முன்போல் உணவைக் கொள்ளாமல், படிப்படியாய் உயிர்த்தீயை உணவைப் பற்றின தொழிலுக்குத் திருப்பவேண்டுமென்பதும், இந்த உபதிட்டத்தில் கண்டோம்.

உபவாஸம் முடிந்து, உணவுச்குத் திரும்புவது பாரணை எனப்படும். பாரணையானது உபவாஸத்தின் முக்கியமான கூறு. இதை மற்றோர் அத்தியாயத்தில் விரிப்போம்.

காக்கை உட்கார்ந்தது, பனம் பழம் விழுந்தது, என்பதுபோல், எங்கேயாவது, யாராவது, உணவின்றிக்கிடந்து மாண்டார், என்று எப்போதாவது, மிக அரிதாய், செய்தி கிளம்புவதுண்டு. இதைக் கேட்டதும், செயற்கை வைத்தியர் உடனே, அப்படி இறந்தவர் பட்டினியினால் மாண்டனர், உபவாஸ வைத்தியம் மதி மோசம், என்று பிரஸங்கிக்கத் தலைப்படுகின்றனர். செயற்கை வைத்தியத்தில்,—அவர் தாம் கொடுக்கும் கொடிய

நச்சு மருந்துகளாலும், உயிர் வேண்டா உணவுகளாலும்—மாளும் எண்ணிறந்த மானிடரை அவர் எண்ணுவதில்லை.

இப்படி வெளிவரும் செய்திகள் மிகவும் அரிதென்பது முதலில் சொல்ல வேண்டியதொன்று. எண்ணிறந்த பேர், மற்ற இனத்து வைத்தியரால் கைவிடப்பட்டு, உடல் நலம் மிகவும் குன்றி, உயிர் பிழைப்பதிலும் ஆசையொழித்து, அந்நிலையில் உபவாஸத்தினால் நோய் நீங்கி, சுகம் பெற்று, நீடூழி வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள், என்பது மற்றொன்று. உபவாஸத்தினால், எந்நோயாளியும், எந்நிலையிலும் பிழைப்பான், என்று யாரும் சொல்லவில்லை யென்பதும் கவனிக்கவேண்டும். உடற் கூறுகள் முற்றிலும் அழிவுற்று, ஆயுள் முழுதும் செலவாகி, அதன் மேல் ஒருவன் இயற்கைக்கு வருவானாகில், அவன் பிழைப்பது அரிது தான். அது யாருடைய தவறு? உடற் கூறுகள் கெடுவதற்கு முன்னமேயே அவர்கள் இயற்கைக்கு வாராதது அவருடைய தவறல்லவோ?

மேலும் உபவாஸ முறையைப் பழிப்போர் மற்றொரு அந்தாக்ஷியும் கூறுவர். சிலர் விலங்குகளைப் பிடித்து, பட்டினிபோட்டு, அவை செத்த பின், பிணச் சோதனை செய்து உபவாஸத்தைக் கண்டிக்க முன் வந்திருக்கிறார்கள். விலங்குகள் நோய்க்காகத் தாமாகவே உபவாஸமிருந்தால் அல்லவோ, அது இயற்கையாகும்? மனிதர் வசப்பட்டு, பசித்தும், உடல் நலத்துடனிருந்தும், உணவு கொடாததால், அவை மாண்டால், அதனால் உபவாஸ மருந்தின் திறத்தை மறுக்க என்ன நியாயம்? அவ்விலங்குகள் பட்டினியினால் மனங் கொதித்து, மாளுகின்றன. இயற்கை வைத்தியத்திலோ, நோயாளி முழுமனதுடன், ஈசனைச் சரண்புகுந்து உபவாஸம் துவக்குகிறான். இது வேறு, அது வேறு.

உபவாஸத்தினால் பலவீனம் ஏற்படுகிறது, என்று குறைகூறுவதுமுண்டு. இதற்குச் சமாதானமாவது, உடலில் உயிரானது கைகால்களினாலாவது, மனதினாலாவது, தொழில் புரிவதற்கு

உதவும்போதே சக்தி மிகுதியாக உணரப்படுகிறது, மற்றபடி சக்தி ஏராளமாயிருந்தபோதினும், அது உணரப்படுவதில்லை. ஆகையால், உணரப் படாததால் சக்தி குன்றிப் போய்விட்டதென நினைப்பது பிரமை, உண்மையல்ல, என்பதே. தூக்கத்தில், உயிரானது மனதிலாவது, கைகால்களிலாவது, தொழிற்படுவதில்லை, நடத்தலாவது, கைவேலையாவது, மனதில் நினைத்தலாவது இல்லாத்தால், சக்தி குன்றியதாகவே காணப்படுகிறது. உண்மையில் சக்தி உள்ளே குவிந்து கொண்டிருக்கிறது. வளர்ந்து கொண்டுமிருக்கிறது. நோயிலோ, உயிரானது உட்கருவிகளில் கசடுகளை நீக்குவதான கடும் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பது கண்கூடு. ஆகையால் நடத்தல், உட்கார்தல், நினைத்தல், பேசுதல், முதலியன தடைப்படலாம். அதனால் உண்மையில் பலவீனம் இல்லை. தொழில் மாற்றமே உண்மை.

ஆகையால் அறிவுடனும், முழுமனதுடனும் இயற்கையன்னையிடம் நம்பிக்கையுடனும், நோய்

நீக்க, எவனும் உபவாஸம் செய்யப் பின் வாங்க வேண்டாம். ஒரு வியப்பான பழங்கதையை இதற்கு அத்தாக்ஷியாகச் சொல்லுவோம். இத்தாலியெனும் நாட்டில், உரோமாபுரியென்று பெரிய நகர் உலகப்பிரசித்தம். அங்கே பண்டை காலத்தில், புகழ் பெற்ற புலவர், சிசரோ என்பார், இருந்தார். அவரது உறவினர் ஒருவருடைய வரலாறு இது. இவர் நெடுநாளாக அசீர்ண நோயால் வருந்தி வந்தார். அந்நோயின் காரணம் தன் வயிற்றுக் கருவிகளின் சோம்பேரித்தனம், என்று நினைத்தார். அக்கருவிகளைச் சுரு சுருப்புடன் வேலை செய்யும்படி எவ்விதத்திலும் தூண்டிப்பார்த்தும், பலிக்காததால், அவர் வெறுப்படைந்தார். குற்றவாளியான தன் வயிற்றைத் தண்டிக்கவும், நோயின் துன்பத்தை ஒழிக்கவும், தன் உயிரையே விட்டுவிட வேண்டுமென முடிவு செய்தார். அதற்காக, உயிர் நீங்கும் வரைப் பட்டினி கிடப்பதாகத் தீர்மானித்து, அதன்படி நடக்கவே, உயிர் நீங்காமல் நோயே நீங்கக் கண்

டார். தாம் முந்தியே இவ்வாறு செய்யாதது தன் குற்றமே, வயிற்றின் கருவிகள் குற்றவாளிக ளல்ல, என்று இதனுல் அறிந்து வாழ்ந்தார். இதே மாதிரி வாசகரும், உபவாஸமானது நோய் நீக்குமே தவிர, உயிர் கொல்லாது, என்று அறி வாரென்று நம்புகிறோம். மேலும் மனிதன் தன் வயிற்றுக் கருவிகளுக்கும் இளைப்பாற்றம் கொடா தததுதான் நோயின் மூலமென்றும், அக்கருவிக ளின்மேல் குறை கூறுவது மடமை யென்றும் காணக்கிடக்கின்றது.

உபவாஸம் இயற்கையானது, அபாயமற்றது, நோய் நீக்கலுக்கு உயரிய உபாயம், என்று இவ்வ த்தியாயத்தில் அறிய வேண்டும்.

மூன்றும் அத்தியாயம்.

உபவாஸமும் நோயும்.

உபவாஸமானது இயற்கையின் முறை என் றும், அதனுல் உயிருக்கு அபாயம் கிடையாதெ

ன்றும், இதுவரை சொல்லியவற்றால் வாசகர் அறிந்திருப்பார். அது நோயை எப்படி நீக்கும், என்ற பொருளை இப்போது விளக்குவோம்.

"உண்ணு விரதம் உடலின் பிணி போக்கித்
திண் கருத்து மீயும் திறம்"

—அறநூல்.

உயிரெனும் தீயே உணவைத்தாங்கி, அதைத் தன்மயமாக்குவதும் தவிர, அதன் சத்துக்களை எங்கும் பரவச் செய்து, கருவிகளுக்குப் பங்கிட்டுத்தந்து, அங்கங்கே பழுதுபட்டு விழும் கசடுகளையும் இரத்தத்தினால் சுமந்து, மலங்கழிக்கும் கருவிகளால் வெளிப்படுத்தியும், உடம்பு தனக்குக் கனத்துப் போகாதபடிக்கும், நோய் வராதபடிக்கும் வைத்துக் கொள்ளுகின்றது. இவ்வுயிரானது அப்போதைக்கப்போது, போதிய சக்தியை ஈசனருளால், எங்கிருந்தோ, தூக்கம் முதலிய ஓய்வு முறைகளாலேயே பெற்று வருகிறது. அது எப்படி என்றால், ஒரு பெரிய நகரில், வீடுதோறும் மின்னொளி விளக்குகளும், இயந்திர சாலைகளும்,

எவ்வாறு சக்தி பெற்று தொழிற்படுகின்றனவோ, அவ்வாறே, என்று காண்க.

இவ்விளக்குகளாவது, இயந்திரங்களாவது தத்தம் சக்தியைத் தாமே உண்டாக்கிக்கொள்ள வில்லை. அந்நகரில் தானோ, வேறு எங்கேயோ, நடத்தப்படும் மின்சக்தி நிலையத்திலிருந்தே, கம் பிகளின் வழியாய், மின்சக்தியைப் பெறுகின்றன. அச்சக்தியே, விளக்குகளில் ஒளியாகின்றது; இய ந்திரங்களில் தொழிற்றிறம் ஆகின்றது. அது போலவே, நம் உடலின் உயிரும் இவ்வுலகத்து க்கு மேற்பட்டதான ஏதோ ஒரு சக்தி நிலையத்தி லிருந்து, சக்திபெற்று வருகிறது.

மேல் வர்ணித்த உவமையே ஏற்றதென்பத ற்கு ஒரு அத்தாக்ஷியுமுண்டு. மேல் நாடுகளில் உடல் நுட்ப விசாரிகள் தவளைகளைக் கொண்டு ஒரு சோதனை செய்திருக்கிறார்கள். அதன் விவரம் தெரிய, முதலில் உடலின் ஒரு நுட்பத் தைச் சொல்லுவோம். உயிரின் சக்தியானது மூளையிலும், முதுகின் சில உருப்புகளிலும், சில

நரம்புச் சக்கிரங்களிலிருந்து, உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பாய்கிறது. அப்படிப் பாய்வதற்கு, மின்சக்திக்குக் கம்பிகள் போல், வெண்மையான நரம்புகள் கணக்கின்றி இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்நரம்புகளே, உயிரின் சக்தி உடலெங்கும் பாய்வதற்கு வழிகளாகும். இந் நரம்புகளில் ஒவ்வொன்றோ, பலவோ, ஒவ்வொரு தசைக்கும், கருவிக்கும், உண்டு. கை கால்கள் அசைவது, நீட்டுவது, மடக்குவது, இவ்விதநரம்புகளின் வழியாய் வரும் சக்தியால் தான்; நரம்புகள் கை கால்களின் தசைகளில் வந்து முடிகின்றன. அவற்றினால் வரும் சக்தி அந்தந்தத் தசையைச் சுருக்குகிறது. அதனால் அவயவம்—கை, அல்லது கால்—தொழிற்படுகிறது. இந்நரம்பு சேதமானால், சக்தி பாயாமல், அவயவம் தொழிலற்றுப் போம்.

ஒரு தவளையைப் பிடித்து, அதன் கால் நரம்பைத் துணித்தால், அக்கால் தொழிலற்றுப்போம். இப்படிச் செய்த பின், மின்சக்தியை அந்நரம்பில்

பாய்ச்சினால், முன்போல் காலானது தொழிற்படக் காணப்படுகிறது. இதுதான் மேற்கூறிய சோதனை.

இதனால் உயிரின் சக்தியானது மின்சக்தியைப் போன்றதெனக் காணலாம். மின்சக்தியின் உற்பத்தி நிலையம் இயந்திரத்திற்குள் இருக்க வேண்டுமென்பது கிடையாது; அதுபோல் உடலாகிய இயந்திரத்துக்கும் உயிராகிய சக்தி, நுட்பமான வேறு உலகத்திலிருந்து வரலாம்.

மேலும் இன்னொரு வகையிலும் உயிர்ச் சக்தியானது மின்சக்தியை ஒக்கின்றது. இது இயற்கை வைத்திய நுட்பம்; செயற்கை வைத்திய புலவருக்கு இன்றுவரை விளங்காதது.

உடலின் சூடானது எந்நேரமும்—பிறவி முதல் கடைசி வரை—ஒரே அளவாய், எங்கும் பரவி யிருக்கின்றதே. இதற்கு ஆதரவு எது? செயற்கை வைத்தியர் உணவே ஆதரவு என்கின்றார். இது முற்றிலும் பொய்யென, அமெரிக்க

இயற்கை வைத்திய நிபுணர், ஹெரிவர்டு காரிங்ட்டன் என்பார் விரிவாய்க் காட்டியிருக்கின்றார். உணவின் அளவுக்கும் சூட்டின் செலவுக்கும் கணக்கு ஒத்திருந்தால், செயற்கை வைத்தியர் கொள்கைக்குச் சிறிதாவது ஆதரவு ஏற்படும். அக்கணக்கு ஒத்து வருவதே கிடையாது. ஆனால் மின்சக்தியானது செப்புக் கம்பிகளில் பாயும்போது, அக்கம்பிகளில் சூடு உண்டாகிறது. இதனால் உயிராகிய மின்சக்தியும் நரம்புகளின் வழி செல்லும்போது, அவை சூடுறும், அதனாலேயே—உடல் முழுவதும் நரம்புகள் நெருக்கடியாக பரவியிருப்பதால்—உடலின் கூறுகளும் சூடு பெறுகிறது, என்று காணலாம். உணவிலிருந்துதான் உயிர்ச் சக்தி உற்பத்தியாகின்றது, என்ற பிடிவாத நம்பிக்கை யுள்ளவர்தான் இதை மறுப்பார்கள்.

மாதக்கணக்கான உபவாஸத்திலும் கூட உடற் சூடு கெடுகிறதில்லை. முன் குறைவாயி

ருந்தாலும், அதிகமாயிருந்தாலும், உடல் நலத்துக்கான நடுநிலையளவுக்கு வந்துவிடுகிறது.

ஆகையால் உணவின்றியே உயிரானது வெகுகாலம் தொழிற்படக்கூடும், என்று அறியத் தகும். உடலின் கூறுகள் மெலிந்து, இனி உண்டாலொழிய அவை உருத்தரிக்க முடியாதென்ற நிலை வரும்வரை, அவ்வாறு உயிர் தொழிற்படலாம். உடற் கூறுகளில் பழுதுபட்ட அணுக்களைப் புதுப்பித்து, அவற்றைப் பருமனாக வைப்பதற்கு மாத்திரம் உணவின் சத்துக்கள் வேண்டும். உடலின் சூட்டைக் காக்கவாவது, தொழிற்றிறம் உயிருக்கு அளிக்கவாவது, உணவு தேவையில்லை—தேவையே இல்லை. உபவாஸ மருந்தின் உபயோகத்தை அறிந்த அறிவாளர் இதில் மயங்குவதில்லை. மற்றவர் மயங்குகிறார்கள் என்றால், உபவாஸ தத்துவ நூல்களையாவது, உபவாஸிகளின் அனுபவ விருத்தாந்தங்களையாவது, ஆழ்ந்து விசாரிக்காத குற்றமே அதற்குக் காரணம். உபவாஸத்தைப் பற்றிய நூல்கள்

மேல் நாடுகளில் இக்காலத்தில் அநந்தம். ஆனாலும், செயற்கை வைத்தியர்கள் தங்கள் கல்லூரிகளில் படிக்கும் தடித்த நூல்களில் உபவாஸத்தைப்பற்றி யாதொன்றும் கிடையாதென்றே சொல்லக்கூடும். மழை உலகமெங்கும் தாரை தாரையாகப் பொழிந்தாலும், பாலைவனத்தில் மழை இல்லாததுபோல், உலகோர் அனைவரும் உபவாஸ அறிவு பெற்றபோதும்கூட, செயற்கை வைத்தியர் அவ் அறிவின்றியே நிற்பர் போலும்.

ஆனால் உபவாஸம் எதற்கு, தினஸரி உணவைக் குறைக்காமலே, உயிரானது ஏன் நோயைத் தொலைக்கக் கூடாது, என்று கேழ்க்கலாம்.

ஒரு இயந்திரத்தைப் பழுதுபார்க்க வேண்டுமானால், அதைத் திருத்தியமைக்கும் திறனுள்ள ஒரு வேலைக்காரனிடம் ஒப்புவிக்குமுன், அவ்வியந்திரத்தை வேலையினின்றும் நிறுத்த வேண்டுமல்லவா? இயந்திரம் வேலையிலிருந்து

கொண்டே இருக்க, அதைப் பழுதுபார்க்க முடியுமா? அப்படிப் பழுதுபார்க்க ஒருவன் சம்மதிப்பானா?

இந்த நியாயம் சாமான்னியமான இயந்திரங்களுக்கே உண்டென்றால், மிக மிக நுட்பமும் விசித்திரமுமான இயந்திரமாகிய நம் உடலைப் பழுதுபார்க்கும் வைத்தியனாகிய தேவதேவனிடம் அதை நாம் ஒப்புவிக்கும்போது, அவ்வுடலின் தொழில்களை நிறுத்த வேண்டாமென்று சொல்லக் கூடுமா? வைத்தியன் கடவுளைத் தவிர வேறில்லை, என்பதற்குப் போதுமான நியாயங்களிருக்கின்றன, அல்லவா? முக்கியமாய், அவனே இவ்வுடலை ஆக்கினவனுகையாலும், ஆக்கின பின் அதைத் தனியே விட்டுச் சென்று விடாமல், அதனுள்ளேயே எங்கும் பரவி நின்று, அதை இடைவிடாது காத்துக்கொண்டிருக்கின்றான், என்பது விவேகிகளான வாசகர் அறியாததில்லையே! அவனொருவன் தவிர, இவ்வுடற் கூறுகளை உள்ளவாறு அறிபவன் யார்?

உடலிற்குள் உணவைத் திணித்துக் கொண்டிருக்கும் வரை; உயிரிற்கு ஓய்வு கிடையாது; இவ்வியந்திரத்துக்கு வேலையிருந்து கொண்டேயிருக்கும்.

ஆகையால் உணவை நிறுத்தினல்தான், உடலைப் பழுதுபார்க்க, உள் வைத்தியன் தன் வைத்திய வேலையைச் செய்யத் துவங்குவான். இல்லாவிடில், அவன் பாராமுகமாயிருந்து விடுவான்; நம்மிடம் கருணை செய்யமாட்டான்; என்பது நிச்சயம். அவனது கருணையானது நமக்கு நல்ல அறிவைத் தந்து, நாம் உபவாஸமிருக்கும்படி செய்வதே ஆகும். நம் மனம் உபவாஸத்தை நாடவில்லையென்ருல், உள் வைத்தியனுடைய கருணையை நாம் பெறவில்லையென்றே சொல்லத்தகும்.

அப்படி உபவாஸத்தின் மூலமாய் நாம் உடல் வேலையை நிறுத்தி விடுவோமாகில், உள் வைத்தியன் தன் சக்தியை உயிரின் பேரில் செலு

த்தி, உடலின் நோய்க்கு அடிப்படையான கசடு களை—அதாவது, மலமயமான அந்நியச் சரக்கு களை—உடலினின்றும் நீக்கும் வேலையில் உயிரை ஏவுகிறான்.

உடலின் மலம் என்ன, அவ்வளவாய் மிகுந் திருக்கின்றதா, தினஸரிப் போக்கிலேயே அதைக் கழித்துவரக் கூடாதா, என்று, அப்பால் சங்கிக் கலாம். உடலின் மேலே படிகின்ற அழுக்குகளை அன்றன்று தேய்த்துக் குளிக்கின்றோம். முகத் தில் பற்கள், நாவு, தொண்டை இவற்றில் படி யும் கசடுகளைக் காலையில் போக்குகிறோம். மலக்குடலை தினம் இரண்டொரு முறை காலி செய்கிறோம். மாதம் ஒரு முறையாவது விரே சன முறைகளாலும் குடலைச் சுத்தம் பண்ணிக் கொள்ளுகிறோம். இன்னமும் உடலில் கசடுகள் இருக்குமா, என்று வாசகர் கேட்பார்கள்.

ஆம், இருக்கின்றது—ஏராளமாய் இருக்கி ன்றது. உடலெங்கும் ஊனில் ஊடுருவி பரந்து நெருங்கி, மலம் நிற்கின்றது. கசட்டுச் சரக்கு

கள் அணுவாகப்பிரிந்து, உடலெங்கும் நிறைந்திருக்கின்றது. தினஸரிக் குளியல், விரேசனங்கள், இவற்றால் போவதில்லை.

வயிற்றிலுள்ள மலக்குடலிற் கூட, பழைய மலம் தங்கியிருக்கக்கூடும். தினஸரி மலப்போக்கில் முழுமலமும் வெளியாவதாக நாம் நம்புகிறோம். அப்படி நம்புவதற்கு இடமில்லை. முப்பது நாளுக்கு மேல் உபவாஸமிருப்போரும், அந்நாளில் தினம் மலம் கழிக்கக் காணுகிறோம். அம் மலம் உடலில் தானே இருந்தது. செயற்கை வைத்தியத்தினுல்—மருந்துகளாலாவது, குத்தூசி முறைகளாலாவது—அம்மலத்தை நீக்க முடியாது. உபவாஸம் ஒன்றினுலேயே நீக்கலாம். ஆகையால் மிகப்பெரிய வைத்தியர்களாலும், செயற்கை முறைகளால் தொலைக்கமுடியாத நோய்கள் இயற்கையில், உபவாஸத்தினுல், தீருவது வியப்பன்று.

மேலும் அவரவர் தம் உடலில் நோய்ச் சரக்காகிய கசடுகள் எவ்வளவு இருக்கின்றது, என்று

காணலாம். அதற்காக அவர் செய்யவேண்டியதாவது, பசிவரும் வரை வயிற்றுக் கருவிகளை இளைப்பாற விடுவதுடன், பசிவந்த பின்னும், உண்ணாமல் சிலகாலம் இருந்தால் போதும். அவர் காலையில் வாயை மிகவும் நேர்த்தியான முறையில் சுத்தி செய்திருக்கலாம். பசி என்ற தீயானது உணவைச் சீரணம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லையெனக் கண்டதும், அத் தீ, உடம்பைச் சுத்திசெய்யும் தொழிற் பாக்கியை நோக்குகிறது. கசட்டுச் சுமையைத் தாக்குகிறது. வாயானது வெகு சீக்கிரத்தில் அசுத்தமாய்விடுகிறது. தலைவலியுள்ளவனாயிருந்தால், அப்போது தலைவலியும் கிளம்பலாம். வேறு ஏதாவது நோய்க்குணம் மறைவாயிருந்தால், அது வெளிப்படலாம். இவற்றால் உடலில்,—இரத்தத்திலும் தசைகளிலும்,—அழுக்குகள் ஏராளமாயிருக்கின்றதென, உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோலக் காணலாகும்.

ஆகையால் திரு சுத்தானந்த சுவாமிகளது அறநூலினின்றும் எடுத்தெழுதிய குறளில்

சொல்லியது உண்மையே என்று வாசகர் அறிய வேண்டும். உண்ணு விரதம்—உபவாஸம்—உடலின் பிணிகளைப் போக்கும்; அதாவது பிணிகளுக்கெல்லாம் அடிப்படையான அந்நியச் சரக்குகளைக் களைந்து, பிணிகளுக்கு இடமில்லாதபடி செய்யும். அது மாத்திரமல்ல, உடலும் மனமும் நிர்மலமாவதால், மனதையும் பலப்படுத்தும். உண்ணுவிரதம் நடத்துவதே மனவலிமையை நிலைநாட்டுவதாகும். பின், பாரணை வழியில் அனுஷ்டிக்க வேண்டிவரும் ஒழுங்கும் அதற்கு அனுகூலம்.

நான்காவது அத்தியாயம்.

பகிர்முக நோய்களில் உபவாஸ ஒழுங்கு.

நோய் தீரவேண்டுமானால் கசடுகள் கழிய வேண்டும், அதற்கு உத்தமமான சாதனம் உபவாஸம், என்று இதுவரை நிரூபித்தோம்.

இனி உபவாஸ முறையால் நோய் நீக்கிக் கொள்ள விரும்பும் வாசகருக்குப் போதிய விவரங்களுடன், உபவாஸ ஒழுங்கை வர்ணிப்போம்.

உபவாஸம் எப்போது செய்யவேண்டும், எப்படிச் செய்யவேண்டும், உபவாஸ முடிவில் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும், என்ற கேள்விகளுக்கு இவ் வத்தியாயத்தில் உத்தரம் கூறப்படும்.

நோயானது—**அந்தர்முக** நோயென்றும், **பகிர்முக** நோயென்றும்—இருவகைப் பட்டது. இவ்விரு பகுதிகளுக்குள் உடலுக்குள்ள எல்லா நோய்களும் அடக்கம்.

ஆகையால் நோயாளி தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதாவது, தனக்குள்ள நோய் அந்தர் முகத் தன்மையதா, பகிர் முகத் தன்மையதா, என்பதே. நோய்க்குச் செயற்கை வைத்தியர்கள் பெயரிடுவதுபோல், இயற்கை வைத்தியத்தைக் கையாளுமொருவன் தன் நோய்க்குப் பெயரிடு

வது அவசியமும் அல்ல; அதனால் பயனும் இல்லை.

அந்தர்முக நோய் என்பது, உடலின் கசடுகள் உடற் கூறுகளில் எவற்றிலாவது புகுந்து, அவற்றின் வேலையைத் தடைசெய்து, சொற்பமான சங்கடத்தை—வலி முதலியதை—நீடித்த காலமாகச் செய்துவரும் நோய். இவ்விதமான நோய்களில் கசடுகள் மிகவும் மந்தமாக வெளிப் படுத்தப்படும். வெகு காலமாக, பசி கொன்று வந்தமையாலும்—பசியின்றியும், மிதமீறியும், உண்டதாலும்—இடையிடையே செயற்கை வைத்தியம் செய்து கொண்டு, அதனால் உடலின் மர்மங்களில் மருந்தெனக் கொள்ளப்பட்ட கொடியவகைக் கசடுகளைச் சுமந்துகொண்டதாலும், இவ்வகை நோய்கள் வர இடமுண்டாகும். ஆகையால் பெரும்பாலும் இவை வயோதிகருக்கும், உயிரின் சக்தி தளர்ச்சி பெற்ற நிலையிலுமே வரும். உயிர்ச் சக்தி மிகக் குறைவு பெறுத நிலையில், இவை வரா. ஆகையால் சிறு

வருக்கு இவை வருவது அரிது. பக்கவாதம், நீரிழிவு, சூலம், அண்ட நீர்க்கட்டு, யானைக்கால், க்ஷயம், காசம், தீயின் மந்தம் (அதாவது பசியின்மை), இவை போன்றவை அந்தர்முக நோய்களாம்.

அந்தர்முக நோய்கள் வெளிப் பார்வைக்கு இலேசாகத் தோன்றலாம். ஆனால் இவை உடலில் ஆழ்ந்து ஊன்றியும், நீடித்தகாலம் நோயாளியை வருத்திக் கொண்டும், இலகுவில் தீராமலும், இருக்கும் தன்மையுள்ளன வாகையால், இவை உண்மையில் இலேசானவை அல்ல, கொடியனவே.

பகிர்முக நோய்கள் இவற்றிற்கு மாறானவை. இவை விசேடமாய்ப் பாலருக்கும் நடு வயதுள்ளோருக்குமே வரும். இவற்றில் கசட்டுச் சுமை குறைவு. உயிரானது கசடுகளைப் போக்குவதற்குப் போதிய சக்தியுடன் விளங்கும் நிலையில் வரும். வெளிப்பார்வைக்கு—முக்கியமாய் இயற்கைக்கு மாறான சிகிச்சைகள் செய்யும்போது

—இந் நோய்கள் கடுமையாகத் தோன்றலாம். உண்மையில் இவை இலேசானவையே. இயற்கை வழியில் இவை வெகு எளிதில் தீரும் தன்மை யுள்ளவை. இவற்றைக் கொடியனவாகவும், உயி ருக்கே அபாயமானவையாயும், செய்து விடும் வைத்தியரே இக்காலத்தில் உலகில் மலிந்திருக்கி ருர்கள்.

மேலும் பகிர்முக நோய்கள், இயற்கையில், உடலின் கசட்டுச் சுமையைக் குறைத்து, உடல் நலத்தைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கித் தரும் தன் மையன. செயற்கை முறையிலோ,—இவைகளு க்குச் செய்யும் சிகிச்சையே உடலை மாய்த்து விடாமல் விடுமாளுல்,—உடல் நலத்தைக் கெடு த்து, பின் அந்தர்முக நோய்களுக்கு ஆளாக்குவ தும் திண்ணம். காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, இருமல், வலிமிகுந்த நோய் கள், இவை பகிர்முக நோய்களாம். இவற்றில், உயிரின் முழு சக்தியும் கசடுகளைப் போக்குவதற் காக வேலை செய்வதால், இந் நோய் கண்டவர்

நடமாடவாவது, எழுந்து உட்காரவாவது முடியாமல், படுத்திருக்கும்படி நேரலாம். பசியும் மந்தித்துப்போகும். அதாவது இயற்கையான பசி இராது. உணவை உட்கொண்டாலும் அது உள்ளபடி ஜரிக்கப்படமாட்டாது.

இதனால் பகிர்முக நோய்களில் உபவாஸமே இயற்கையானது, என்று தெரியவரும். உபவாஸ அனுஷ்டானம் செய்யாதவரைச் செய்யும்படி செய்யவே இவை வருகின்றன, என்று இந்நூலில் முன் அத்தியாயங்களில் விவரித்தோம். இவற்றில் உபவாஸம் செய்யத் தவறினாலோ—உணவை உண்டாலோ,—அவ்வுணவானது உயிரால் மாற்றுச் சரக்காகக் கருதப்படும். ஆகையால் அந்த உணவை உடலினின்றும் வெளிப்படுத்தவே, உயிரானது முயலும். உணவை வாயிலெடுக்கப் போதிய சக்தியிருந்தால், உயிரானது அப்படியே செய்யும். அது சாத்தியமில்லாமற் போனாலோ, அச்சுமையைச் சுமார் முப்பத்திரண்டு அடி நீளமுள்ள குழாய்களின் வழியாகச்

செல்லச்செய்து, மலத்துவாரத்தினால் கீழே தள்ளவேண்டும். இவ்வழியும் அதிகச் சூட்டினு லும், கசடுகளாலும், இயற்கை மாறியிருப்பதால், உணவுகள் கொதித்து, தீய வாயுக்கள் முதலான நச்சுப்பொருள்களாகவும் மாறும். வழியில் பல விடங்களில் சிக்கிக் கிடக்கவும் நேரும். உணவை ஜரிக்கக்கூடிய இரஸங்கள் இக்காலத்தில் சுரப்பதே கிடையாதென்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. ஆகை யால் பகிர்முக நோய்களில் உணவினால் உள்ள கேடுகள் இவ்வளவென்று வாசகர் தாமே ஊகித் துக் கொள்ளலாம். நன்மை சிறிதுமின்றி, தீமையே மலிந்திருக்கும் செய்கையை ஏன் செய் யவேண்டும்?

இதெல்லாமிருக்க, நோயை உண்டாக்கிய இயற்கை அன்னைக்காவது இவ்வேளையில் உணவு உபகாரமாகவும், பிரியமாகவும், இருக்கின்றதா? ஏற்கனவே கசட்டுச் சரக்கை நீக்க, உயிரின் முழுச் சக்தியையும் இணைத்து வேலை செய்யப்ப டும்போது, உணவிற்காக வேலை செய்யும்படி

செய்தால், கசட்டுச் சுமை நீங்காமல், பாக்கிப் பட்டு, உடல் நலம் முன்னிலும் குறையவே நேரும். உயிருக்கே அபாயமும் உண்டு. **பகிர்முக நோயில் கசட்டுச் சுமையை நீக்கும் வேலை தடையின்றி நடப்பதே உடல் நலத்திற்கு அனுகூலம். அதற்குத் தடைசெய்வதே மிகத்தவறு. உண்ணுவதானது தடைசெய்வதாகும்,—அனுகூலமானதல்ல—என்பது உறுதி.**

மேல் நாட்டில் அமெரிக்காவில், டியூவி என்னும் வைத்திய உத்தமர், இதன் உண்மையைக் கண்டு, விரிவாக, அத்தாக்ஷிகளுடன், இதை நிரூபித்து, நூல்கள் எழுதியிருக்கின்றார். அவர் கூறுவதின் சுருக்கம் அடியில் வருமாறு. நோயின் கடுமை, நோயின் கால அளவு, உயிருக்கு அபாயம், நோய் நீங்கின பின் உடல் நலத்தின் தராதரம், என்ற நான்கு வகையிலும் சோதனை செய்து, நோயில் உபவாசமே அமிர்தமெனவும், உணவே ஆலகால நஞ்செனவும், மதிக்க வேண்டுமென்கிறார்.

நோயில் உணவு கொள்வோருக்கு, நோயின் கடுமை அதிகம்; நோய் ஒன்றுக்கு மூன்றளவு நாள் நீளும்; நூற்றுக்குச் சுமார் நாற்பது பேர் இறப்பார்; தப்பிப் பிழைத்தாலோ, உடல் நலம் மிகவும் குன்றி, அடுத்தாப்போலாவது, காலஞ் சென்றாவது, அந்தர்முக நோய்களுக்கு ஆளாகி, இயமன் வரவு சீக்கிரமேற்பட்டால் நலமென்று கருதும் நிலைக்கு வருவார்கள்.

பகிர்முக நோயில் உணவானது உயிருக்கு ஆதரவல்ல—சிறிதும் அல்ல; **நோய்க்கே ஆதரவு.** நோயில் உண்ணுவிரதமானது நோயாளியைப் பட்டினி போடுவதல்ல; நோயைப்பட்டினி போடுவதே.

ஒரு பகைவன் கோட்டைக்குள் புகுந்து விட்டானென்றால், அவனை வெளிக்கிளப்புவதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்? அவன் சேனைக்குத் தேவையான அன்னபானம் கிடைக்காத படித் தடைசெய்வதே உபாயமல்லவா? இதுபோல் நோய்ச் சரக்கு உடலின் மர்மங்களில் ஏறியிரு

க்கும்போது, அவை வளருவதற்கே உதவியாயுள்ள உணவை நிறுத்தலே உபாயம், மருந்துண்பது உபாயமல்ல, என்று, ஆங்கில நாட்டாரான மற்றோர் வைத்திய ஸித்தர் கூறியதாகத் தெரிகிறது.

மூடர்களுக்கு என்ன சொல்லித்தான் என்ன? மதியுள்ளோர் தாமே அறிவர். நடுவோர் கேட்டு அறிவர். மற்றவர் பிறர் போனவழியே செல்வர். தம் மதியையும் நம்பார்.

செயற்கையில் செல்லும் மானிடர் எப்படியாவது செல்லட்டும். இயற்கையில் செல்ல மதி வந்தவராவது உபவாஸத்தின் குணத்தையும், அது செய்யாமையின் கேட்டையும் மனதில் வைப்பாராக.

ஆகையால் இவ்வகையான நோய்களால் உடல்நலம் கெடாமலும், உயிருக்கு அபாயமின்றியும், நடந்துகொள்ள வேண்டுமானால், உபவாஸத்தோடேயே இந்நோய்களின் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும்.

தண்ணீர், தேவையானால் வெயில் காய்தல், சுத்தமான ஓட்டமுள்ள நற்காற்றில் இருத்தல், இவை உயிருக்கு நல்ல உறவாயிருந்து, நோயின் தீக்குணங்களை மாற்றி, முடிவில் சுகம் தரும்' இவற்றையும், இவற்றுக் கெல்லாம் உடையவனாகிய, உள்ளே யிருக்கும் நற்றுணையையும் நம்ப வேண்டுமே தவிர, மருந்துகளையாவது, மருந்து தரும் வைத்தியனையாவது, நம்பலாகாது.

நோய் கண்டமுதல், நோய் நீங்கும் வரையும், அதற்கு அப்பாலும், உபவாஸமிருந்து, இயற்கையான நற்பசி வந்தபின் உணவு கொள்வது உயர்வு.

காய்ச்சல் முதலான நோய்களிலும் கூட, தண்ணீர் வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி, அதாவது தாகம், இருக்குமானால், அதைச் சாப்பிடுவதற்குச் சிறிதேனும் அஞ்சவேண்டாம்.

இத்தலி நாட்டில் பெயர் பெற்ற சிற்பி ஒருவர் இருந்தார். அவர் பெயர் பென்வெநியூ

ட்டோ ஸெல்லினி. அவர் தாமே தமது சரித்திரத்தை வரைந்திருக்கின்றார். அதில் ஒரு நடப்பு பின் வருமாறு. அவர் சுமார் இருபது வயதுள்ளவராயிருக்கையில் அவருக்கு மிகக் கடுமையான காய்ச்சல் கண்டது. அதில் பித்தத்தினால் அறிவு தடுமாறி யிருந்தது. அப்போது அவருக்குத் துணை ஒரு வேலைக்காரி. அவர்மேல் பொறாமை கொண்ட சிலர், அவளுக்கு அதிகமான திரவியம் கொடுத்து, நோயாளியினண்டையில் ஒரு பெரிய சாடியில் குளிர்ந்த நீர் வைத்துவிட்டு, வெளியே போய்விடும்படி திட்டம் செய்தார்கள். நோயாளிக்குத் தாகம் மேலிட்டது. வேலைக்காரியைக் கூப்பிட்டார். அவள் வரவில்லை. தண்ணீர் சாடி கண்ணில் பட்டது. தாகத்தின் மேலீட்டினால் அதை எடுத்து, முழுவதும் குடித்து விட்டார். உடனே நல்ல தூக்கத்தில் அயர்ந்தார். அப்படி அறுபது நாழிகைப் போதிருந்துவிட்டு, பூர்ண சுகத்துடன் விழித்தார். தான் செய்தது—தண்ணீரை வேண்டிய அளவு குடித்தது—தவறென்று

அவர் நினைத்தார். ஆனாலும் தான் சுகம்பெற்று விழித்ததுகண்டு, தன் இஷ்ட தெய்வத்தின் கிருபையெனத் தேர்ந்து ஆநந்தித்தார். இதன் உண்மையென்னவெனில், தண்ணீரே அவருக்கு நல்ல மருந்தாயிற்றென்பதே. தண்ணீரை வேண்டியபோது, வேண்டிய அளவில், உட்கொள்வது இயற்கை. அது உயிருக்கு உறவு இதுபோன்ற நடப்புகள் எப்போதும் நிகழும். தண்ணீர் போதுமானபடி கொடுக்காமலும், நச்சு மருந்துகளைக் கொடுத்தும், நம் நாட்டார் நோயாளிகளை அறியாமல் கொல்லுகின்றார்கள்.

தண்ணீர் குடிப்பது வாந்திபேதியிலும் சஞ்சீவியாகக் காணப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளும் தெரியவருகின்றன.

நோய் நீங்கின பின்னும், பசியும் சக்தியும் வரும் வரை, தண்ணீரையே ஆதரவாகக் கொள்ளவேண்டும். அப்பால், **படிப்படியாக** உணவை ஏற்கவேண்டும். முதல் தடவை உணவு மிகவும் இலேசாகவும், சிறிய அளவாயும், இருக்க வேண்

டும். மேலும் அது ஒரே பொருளாக இருக்க வேண்டும். கலப்புணவு நன்றன்று. பழமென்றால், பழமேகொள்ளவேண்டும்; மற்றொன்றானல், அதுவே. எதிலும், ஒரே வகைதான் ஒருதடவைக்கு ஆகும்.

ஏற்றுக்கொண்ட உணவையே சிறுகச் சிறுக அளவை ஏற்றி, பலவேளை, அல்லது பல நாளோ, சாப்பிட வேண்டும். அதன்மேல், அதைவிட கனமுள்ள உணவுகளைக் கொள்ளலாம். அதிலும் இதே மாதிரி பழகவேண்டும். கலப்புணவுகளை வெகுநாளைக்கு—உடல் நலம் நிலைக்கும் வரை—தள்ளிவைக்க வேண்டும்.

ஏற்கத்தகும் உணவுகளாவன:—கனிந்த பழங்கள், பச்சையானதும், சமைக்காததுமான இளங்காய்கறிகள், தண்ணீரில் ஊறவைத்தப் புதிய அவல், புளிப்பில்லாத மோர், இளநீர், இவற்றில் ஒன்று. இளநீரோடு வழுக்கையையும் உட்கொள்ளுவது சரியல்ல.

உணவை அதிகப்படுத்துவதிலும், மாற்றுவதிலும், முதலில் நோக்கவேண்டியதாவது, உடலின் சக்தியும், பசியின் கூர்மையும், அதிகமாய் விட்டதா, என்பது. அதிகமாய்விட்டதாய்த் தெரிந்தால் அதிகப்படுத்தவாவது, கனமான உணவுக்கு மாற்றவாவது தகும். குறைந்ததாகக் கண்டால், உணவைக் குறைத்துக்கொள்ளவாவது இலேசாகச் செய்துகொள்ளவாவது வேண்டும்.

உணவை அதிகப்படுத்திக்கொண்டால், உடலுக்குச் சீக்கிரம் சக்தி வரும், என்று மக்கள் நம்புகிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. சக்தி குறைவாயிருக்கும்போது அதிக உணவை உயிரானது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதென்றும், உயிரின் பேரில் அதிக உணவைச் சுமத்தினால் உள்ள சக்தியும் கெடுமென்றும், அதனால் சக்திக் குறைவுடன் கழிக்கவேண்டிய காலம் அதிகமாகும் என்றும் நினைவில் வைக்கவேண்டும்.

ஐந்தாவது அத்தியாயம்.

அந்தர்முக நோய்களில் உபவாஸ ஒழுங்கு.

அந்தர்முக நோய்களின் தன்மையும், அவற்றுக்கும் பகிர்முக நோய்களுக்கும் உள்ள வேற்றுமையும் முன் அத்தியாயத்திஞல் வாசகர் அறிந்திருக்கவேண்டும்.

அந்தர்முக நோய்களில், உயிரின் சக்தி குறைந்திருப்பதும் தவிர, மற்ருேர் குறையுமுண்டு. அதாவது, உடலினின்றும் கசடுகளைப் போக்குவதற்கு உதவியான சத்துக்களின் குறைவு. சத்திழந்த உணவுகளையே நெடுநாள் உண்ணுகிறவர்களுக்கு இக் குறை ஏற்படும்.

உணவு இயற்கையில் இருவித சத்துக்கள் கொண்டதாக அமைந்திருக்கின்றது. அவற்றில் முதன்மையானது உடம்பிற்குப் புஷ்டி தருவது. இவை மா, பிசுக்கு, நெய், சர்க்கரை என்பவை.

இவற்றில் இரண்டு, மூன்று, அல்லது எல்லாமும் ஒரே உணவுப் பொருளில் இருக்கலாம். இவை உடலில் பல படிகளாகப் பல மாறுதல்கள் அடைந்து, முடிவில் கசடுகளாகும். இக் கசடுகளுக்கு மாற்றுச்சரக்காக உள்ளவை மற்றோர் வகைச் சத்துக்கள். இவை உப்பின் தன்மையின. ஆனால் உயிரற்ற கடலுப்பு, மண்ணுப்பு, சோடா இவை போன்ற உப்புகளல்ல. இவ்வுணவுப்புகள் உயிருள்ளவை எனக் கொள்ளவேண்டும். இவைகளே தான் உணவுக்குச் சுவை தருகின்றன. இவை நீங்கின உணவுக்குச் செயற்கைச் சுவை ஊட்ட வேண்டிய தேவை உண்டு. அப்படிச் சுவையூட்டியும், அவ்வுணவு உடல் நலத்துக்கு மாறானதாகவேதான் இருக்கும்.

மினுக்கிய அரிசியை உண்ணுகிற தமிழ் மக்கள் உடலில் இவ்வுணவுப்புகள் குறைவே; தேவையானபடிக் காய்கறிகளைச் சேர்த்து உண்ணுவிட்டால் மிகவும் குறைவே. மினுக்காமலும், நீரில் களையாமலும், கஞ்சி வடிக்காமலும், ஆன

சோறுதான் நலம். அத்துடன் கூட, சரியளவு, சத்துப் போகாதபடி சமயல் செய்த காய்கறிகளும் சேர்த்து உண்ணவேண்டும். செயற்கைச் சுவைகளான உப்பு, புளி, மிளகாய், இவற்றைப் படிப் படியாய்க் குறைக்கவேண்டும். இது இயற்கை வழி; நோயின்மைக்குச் சாதனம்.

உணவுப்புகள் குறைவுள்ள உடலிற்கு முதலில் அக்குறையை நீக்கி, அதாவது சுமார் ஆறு மாதம் வரை அதற்கேற்ற உணவு திட்டப்படி உண்டுவந்து, அப்பால் உபவாஸம் செய்வது ஒழுங்கு.

இவ்விதம் சத்துக்களுள்ள உணவு திட்டத் தோடும், "பூர்ண சக்தி" நூலில் கண்ட ஒழுங்கு களைப் பாராட்டியும், காலம் கழிப்பது அந்தர்முக நோய்க்குச் செய்யவேண்டிய முதல் வைத்திய மாகும். உபவாஸம் இரண்டாவதாகும்.

ஆகையால் முதலெடுப்பில், இந்நோயாளர் காலைவேளை உணவு மறுத்தல் அல்லது ஒரே

வேளை உணவோடிருத்தல், பத்திய உணவுண்ணு தல், இவற்றைக் கையாளவேண்டும். மற்றபடி "மருந்தில்லா வைத்தியம்" என்னும் நூலையும் பின்பற்றலாம். பசியின்றி உண்ணுதலை இவர் அறவே விடவேண்டும். முக்கியமாய் இவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய ஒழுங்காவது, "பூர்ணசக்தி" நூலில், "உண்டபின் வேலை செய்தல்" என்ற அத்தியாயத்தில் சொல்லியது.

உபவாஸம் செய்யத்தக்க காலம் வரும்போது பகிர்முக நோய்கள் ஒன்றொன்றாக வரலாம். இவற்றைக் கண்டு அஞ்சலாகாது. இவை ஆண்ட வன் கருணை யென்று பிரியமாய் வரவேற்கத் தகும். முன் அத்தியாயத்தில் கண்டபடி அவற் றைக் கழிக்கவேண்டும்.

இப்படி நோய்கள் வராவிட்டாலும், உப வாஸ முறையால், நோய் நீங்கப் பெறலாம்.

இப்படி உபவாஸம் நடத்துவதில் இரண்டு முறைகளுண்டு——ஒரே நீண்ட உபவாஸத்தினால்

நோய் நீங்கப் பெறுதல் ஒன்று, பல தடவை யாக சிறு உபவாஸங்கள் செய்து, முடிவில் சுகம் பெறுதல் மற்றொன்று.

முதலாவது முறையானது மிகத் துணிவும், மனத் தூய்மையும் வாய்ந்தவருக்கே. இதில், தண்ணீரையே உணவாகக் கொண்டு, மலக்குட லுள்பட உடல் முழுவதும் சுத்தமாகி, அதன் மேல், தானுகவே இயற்கைப் பசி வரும்போது உணவுண்டு, உபவாஸத்தை முடிப்பது. இது எவ் வளவு நாட்களில் ஆகும், என்று சொல்லமுடி யாது. ஆனால் இதுவரை கண்ட மட்டில் சுமார் 20-நாள் முதல், 60-நாள் வரை உபவாஸம் முடிவு பெறலாம், என்று மதிக்கப்படும். இதற்கு ஏற்ற அதிகாரிகள் அரிதிலும் அரிதாகையாலும், இதை விட மனதிற்கு எளிய முறை வேறு இருப்பதா லும், இம் முறையை இன்னும் விரிக்கவில்லை.

உபவாஸத்தில் தோன்றும் எந்த சங்கடத் தையும் பொறுமையுடனும், சாந்த மனதுடனும்

பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முதல் இரண்டு நாளில், மயக்கம், பித்தப்பசி யென்ற நோய், பலவீனம், இவை தோன்றலாம். சிலருக்குக் கொப்புளங்கள், வெடிப்புக் கட்டிகள், சொரி முதலான வகையாய் நோய்ச் சரக்குகள் வெளிப் படலாம். இவற்றுக்குக் குளிர்ச்சிக்கானபடி ஜல வைத்தியம்——ஈரத்துணிக்கட்டு——செய்யத்தகும். "மருந்தில்லா வைத்தியம்" பார்க்க.

மருந்துகளால் தீர்ந்ததாக நம்பப்பட்ட பழய நோய்கள் இலேசான மாதிரியாகத் திரும்பலாம். இதனால் செயற்கை வைத்தியத்தின் பொய்மையை அறிக. இயற்கையாக இவற்றைத் தீர்க்க.

உபவாஸகாலத்தில், தண்ணீரையாவது வெயி லில் வைத்த நீரையாவது, அடிக்கடி உட்கொள்ள வேண்டும்.

இனி, எளிய முறையாகியத் துண்டு உபவாஸ முறையை வர்ணிப்போம்.

இதின் முன் சில நாள் ஒரே சாப்பாட்டுடன் இருந்துப் பழகவேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவை மூன்று நாள் முதல் ஆறு, அல்லது பத்து நாள் வரை உபவாஸம் இருக்கவேண்டும்.

இடைக் காலங்களில் சத்துள்ள உணவையே இயற்கைப்படி—பூர்ண சக்தி நூலின்படி—உண்ண வேண்டும்.

ஒரு உபவாஸம் முடித்து, மறு உபவாஸம் துவக்கும் வரை இடையில் ஒரு மாதம், அல்லது 45-நாள் செல்லலாம்.

உபவாஸ காலத்தில் உணவே கூடாது. பால், அல்லது பழம், சாப்பிடலாமா, என்று வினவுவோர் பலர். சாப்பிட்டால் அது உபவாஸமல்ல.

இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை **வஸ்தி** முறையால் மலக்குடலைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். வஸ்திக்குத் தேவையான கருவி

நமது இயற்கை இல்லத்தில் கிடைக்கும். விளம்பரம் பார்க்க. அத்துடன் விவரங்களும் கொடுக்கப்படும். ஒவ்வொரு தடவையும் இவ்வளவு உட்கொள்ளவேண்டும், என்றபடி திட்டம் கிடையாது. அவரவர் தாமே, தம் இயற்கை யறிவால்,——உணர்ச்சியால்—இதை நிதானித்துக்கொள்ளட்டும்.

வெயில் காய்தல் நலம். இதுவும் இயற்கைப்படி செய்யவேண்டும். எருமைக் கன்று செய்தபடி என்றறிக.

சுத்தமாயுள்ள காற்று ஏராளமாக உண்ணவேண்டும். இதற்காக வெட்டவெளியிலேயே வாழ்தல் உயர்வு. வீட்டின் முற்றம், தாழ்வாரம் இவை மத்திமம். அறைகளில் இருப்பதானல், எதிரெதிரே ஜன்னல்கள் அமைந்தது வேண்டும். அவற்றை மூடக்கூடாது. குளிருக்காகக் கம்பளி, சால்வை, துப்பட்டி, ஏதாவது உதவலாம். இதில் தவறினல் தீங்குநேரும்.

ஈரத் துணியைப் பிழிந்துவிட்டு, உடலெங்கும் துவட்டி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மனதைக் கடவுளின்பால் செலுத்தி, நிர்மலமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இருளைப் போக்கி, அறிவை நாட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

இனி, ஒவ்வொரு உபவாஸத்தையும் முடித்துச் செய்யவேண்டிய பாரணையை வர்ணிப்போம். உபவாஸத்துக்கு இதுவே உயிரெனத் தகும். இதில் பிழை செய்வோர் உபவாஸப் பயனையும் இழந்து, துன்பமும் அடைவார்.

இச்சிறு உபவாஸங்களின் கடைசியில் இயற்கைப்பசி தானே வருவது அரிது. உயிர்த்தீயானது உணவை ஏற்கும் தொழிலை மறந்து, கழிவுகளைச் சாம்பலாக்கும் வேலையில் அமர்ந்திருப்பதால், பசி வர இடமில்லை. பசியை மெள்ள மெள்ள வளர்க்கவேண்டும்.

சாந்தோக்கிய உபநிஷத்தின் உபதேசத்தை முன்னமேயே எடுத்துரைத்தோம். அதை மறு படி படிக்க.

ஆகையால் பாரணையின் முதல்படி மிக மிக இலேசான உணவில் மிக மிகக் குறைவான அளவு. இது, பச்சை இளங் காய் கறி (பாகற் காய் தவிர) கனிந்த பழம், இளந் தேங்காயின் உள்ளிருக்கும் நீர், புளியாத மோர், ஊறின அவல், இவற்றில், ஏதாவது ஒன்றே ஒன்று. இப்படி முதல் ஏற்றுக் கொண்ட ஒன்றே அந்நாள் முழுவதும்; இரண்டு, அல்லது மூன்று நாள் அதுவேயானால் நலமே. பசிதிரும்புவதை நோக்கி அப்போதைக் கப்போது அளவை மட்டில் ஏற்றலாம்.

ஆனால் பாரணையின் இரண்டாம் நாள் பசி வெறி உண்டாகலாம். இது மிகவும் ஆபத்தானது. சிறிதும் இதற்கு இடம் கொடாமல், குறைத்தே உண்ணவேண்டும், அல்லது, இப் பசி கண்டபோது தண்ணீரையே உண்டு, அதை விரட்டிவிடலாம். பின்பு, சில நாழிகை சென்று

மிதமாக உண்ணலாம். பாரணை முதல் படியில் நாலைந்து நாள் செல்லவேண்டும்.

பாரணையின் இரண்டாம் படியாவது, தினம் ஒரே முறை, கனமான உணவுப்பொருள்—சமைத்த காய் கறி, அவல், இவற்றில் ஒன்று—உண்டு, மற்றபடி முதல் படியிலுள்ளபடி இருத்தல். இவ்வுணவு நடுப்பகலுக்கு அப்பாலாவது, இரவின் முதலிலாவது ஏற்கும். இந்தப்படியிலும் நாலைந்து நாள் செல்லவேண்டும். அல்லது மறு உபவாஸம் வரை இதே படியில் இருக்கலாம். அதுவே உயர்வு. இல்லாவிடில், தினம் இருவேளை சாப்பாடு, "பூர்ணசக்தி" நூலின்படி ஆகலாம்.

உபவாஸம் செய்ய அஞ்சுவோருக்கு உபவாஸத்தைவிட உண்மையில் கடுமையான ஒரு விதியுண்டு. இது பார்வைக்கு எளிதாகத் தோன்றும். ஆனால் மனதை வென்று வசப்படுத்தாத மனிதருக்கு இது கடுமையும், உபவாஸமே எளிதும், ஆகும்.

இவ்வுபாயமாவது, ஏதாவது ஒரே ஒரு உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதையே குறைந்தது 10 நாள் வரை சாப்பிட்டு, பின் தேவையானால் வேறொன்றை அவ்வாறே பின் அவ்வளவு நாள் சாப்பிட்டு, இவ்வாருக, தவமிருத்தல்.

இப்படி ஏற்கக்கூடிய உணவாவன:— அவல், காய் கறி, பழம், புளியாத மோர், பச்சைப்பால்.

இப்படி நடந்தால், உபவாஸப்பயனையே சுமார் பன்மடங்கு காலத்தில் பெறலாம். மற்றபடித் தீராத நோய்கள்—யானைக்கால் முதலியவை—இதனால் தீரும்.

திரு சுத்தானந்த பாரதி சுவாமிகள்

அரிய தவ நிலையில் இயற்றிய

அற நூல்.

எனும் நல்லொழுக்க வழிகாட்டி.

எண்ணரிய நுட்பங்கள் அடங்கியது. பக்தி, கர்மம், ஞானம் உயர்தேசத் தொண்டு எல்லாம் விளக்குவது.

மூலம் மாத்திரம், அணா 3.

சுவாமிகள் எழுதிய உரையுடன் அணா 12.

ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்தது அணா 4.

கிடைக்குமிடம்:—

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை.

ஜனமித்திரன் பிரஸ், புதுக்கோட்டை.

தமிழ் நாட்டிற்குப் புத்துயிர் அளிக்க

உழைத்து வரும் பத்திரிகை.

லோகோபகாரி

(வாரப் பதிப்பு.)

36 ஆண்டுகளாய் நடந்து வருவது.

வருடசந்தா, உள்நாடு	ரூ	4.
,, வெளிநாடு	ரூ	6.
ஜீவிய சந்தா	ரூ	40.

மாதிரிப் பிரதி இனாம்.

லோகோபகாரி பத்திரிகாலயம்,
சிந்தாதிரிப்பேட்டை,
சென்னை.